



PENGABDIAN MASYARAKAT PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MAKANAN SEHAT DAN TIDAK SEHAT PADA ANAK DI TK AISYIAH VIII KOTA BENGKULU

Haifa Wahyu¹, Weti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Bengkulu



***Corresponding author**

Email : weti@umb.ac.id

HP: 085383600996

Kata Kunci:

Pendidikan Kesehatan;
Makanan Sehat;
Makanan Tidak Sehat;
Anak Prasekolah;
Promosi Kesehatan;

Keywords:

Health Education;
Healthy Food;
Unhealthy Food;
Preschool Children;
Health Promotion;

ABSTRAK

Anak usia prasekolah merupakan kelompok yang membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Namun, masih banyak anak yang lebih menyukai makanan tidak sehat, seperti makanan ringan kemasan, permen, coklat, mie instan, dan minuman manis, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai makanan sehat dan makanan tidak sehat melalui pendidikan kesehatan yang interaktif. Kegiatan dilaksanakan di TK Aisyiah VIII Kota Bengkulu pada tanggal 28 November 2025 dengan sasaran 30 anak usia 4–6 tahun. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi, permainan edukatif, pemutaran video edukasi, tanya jawab, serta penggunaan media poster, flashcard, dan lembar kerja anak. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias. Sebanyak 27 dari 30 anak (90%) mampu mengelompokkan makanan sehat dan makanan tidak sehat dengan benar serta dapat menyebutkan berbagai contoh makanan sehat dan makanan tidak sehat sesuai materi yang diberikan. Selain itu, guru menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat sejak usia dini. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan metode yang menarik dan sesuai dengan tahap perkembangan anak terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak tentang makanan sehat dan tidak sehat serta dapat menjadi upaya promotif dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini.

ABSTRACT

Abstrak bahasa Inggris ditulis dengan format Italic. Preschool children require balanced nutrition to support optimal growth and development. However, many children tend to prefer unhealthy foods such as packaged snacks, candies, chocolate, instant noodles, sugary beverages, and carbonated drinks, which may increase the risk of various health problems. This community service program aimed to improve children's knowledge of healthy and unhealthy foods through an interactive health education program. The activity was conducted at TK Aisyiyah VIII Bengkulu City on November 28, 2025, involving 30 children aged 4–6 years. The educational methods included interactive lectures, demonstrations, educational games, video presentations, question-and-answer sessions, and the use of posters, flashcards, and children's worksheets as learning media. The results showed that the participants actively engaged throughout the activity. A total of 27 out of 30 children (90%) were able to correctly classify healthy and unhealthy foods and identify various examples of each category. Teachers also reported that the program successfully increased children's knowledge and awareness of the importance of choosing healthy foods from an early age. Therefore, health education using interactive and age-appropriate learning methods proved effective in improving preschool children's understanding of healthy and unhealthy foods and may serve as an effective health promotion strategy to encourage healthy eating behaviors from an early age.

PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah merupakan kelompok yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional secara optimal. Pola makan yang sehat sejak usia dini memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan terbawa hingga dewasa. Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gizi kurang, kerusakan gigi, penurunan daya tahan tubuh, hingga penyakit tidak menular di kemudian hari.

Perubahan pola konsumsi masyarakat serta mudahnya akses terhadap makanan cepat saji dan makanan ringan kemasan menyebabkan anak-anak semakin sering mengonsumsi makanan yang kurang bernilai gizi. Makanan seperti keripik, permen, cokelat, mi instan, minuman berpemanis, dan minuman bersoda lebih disukai anak karena memiliki rasa yang menarik, kemasan yang berwarna-warni, serta mudah diperoleh. Kondisi tersebut dapat mengurangi minat anak untuk

mengonsumsi makanan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, susu, telur, dan sumber protein lainnya yang sangat dibutuhkan dalam masa pertumbuhan.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini. Penyampaian informasi mengenai makanan sehat dan makanan tidak sehat perlu dilakukan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak prasekolah. Penggunaan media pembelajaran yang menarik, seperti poster, flashcard, permainan edukatif, video pembelajaran, dan demonstrasi, dapat membantu anak lebih mudah memahami materi karena anak belajar melalui pengalaman langsung, pengamatan visual, dan aktivitas bermain.

Berdasarkan hasil observasi awal di TK Aisyiyah VIII Kota Bengkulu, masih ditemukan anak-anak yang belum mampu membedakan makanan sehat dan makanan tidak sehat. Sebagian besar anak lebih mengenal makanan ringan kemasan dibandingkan makanan bergizi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pemberian pendidikan kesehatan yang dikemas secara menarik agar anak mampu mengenali jenis makanan yang baik bagi tubuhnya serta mulai membentuk kebiasaan memilih makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema "Ayo Makan Sehat!" di TK Aisyiyah VIII Kota Bengkulu. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anak mengenai makanan sehat dan makanan tidak sehat melalui metode pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan sesuai dengan usia peserta. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya memilih makanan sehat serta menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 28 November 2025 di TK Aisyiyah VIII Kota Bengkulu dengan sasaran anak usia 4–6 tahun. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anak mengenai makanan sehat dan makanan tidak sehat melalui pendidikan kesehatan yang dikemas secara interaktif dan menyenangkan. Pelaksanaan kegiatan memperoleh dukungan dari pihak sekolah sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berlangsung sesuai dengan rencana.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan antara tim pelaksana dengan peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian makanan sehat dan makanan tidak sehat serta manfaat mengonsumsi makanan bergizi bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media poster, flashcard, demonstrasi makanan, video edukasi, permainan edukatif, serta sesi tanya jawab sehingga anak lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Selanjutnya peserta mengikuti permainan mengelompokkan gambar makanan sehat dan makanan tidak sehat. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi melalui pertanyaan sederhana, diskusi singkat, serta kegiatan mewarnai gambar buah dan sayuran sebagai bentuk penguatan materi yang telah diberikan.

Hasil Kegiatan

Selama pelaksanaan kegiatan, anak-anak menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian pendidikan kesehatan. Peserta aktif menjawab pertanyaan, mengemukakan pendapat, serta berpartisipasi dalam permainan edukatif. Suasana belajar berlangsung menyenangkan sehingga proses penyampaian informasi dapat diterima dengan baik oleh peserta.

Berdasarkan hasil evaluasi, sebanyak 27 dari 30 anak (90%) mampu mengelompokkan makanan sehat dan makanan tidak sehat dengan benar. Selain itu, sebagian besar peserta dapat menyebutkan berbagai contoh makanan sehat, seperti buah-buahan, sayuran, telur, susu, dan air mineral. Anak-anak juga mampu mengidentifikasi makanan yang kurang baik apabila dikonsumsi secara berlebihan, seperti makanan ringan kemasan, permen, cokelat, mi instan, serta minuman bersoda atau minuman tinggi gula.

Guru TK Aisyiyah VIII Kota Bengkulu memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan ini. Menurut guru, metode pembelajaran yang menggunakan media visual, permainan, dan demonstrasi mampu meningkatkan perhatian anak selama proses pembelajaran serta membantu anak memahami pentingnya memilih makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Indikator Ketercapaian Kegiatan Pengabdian

Indikator	Kondisi Sebelum Kegiatan	Kondisi Setelah Kegiatan
Pengetahuan tentang makanan sehat	Sebagian besar anak belum mampu membedakan makanan sehat dan ,makanan tidak sehat	Sebagian besar anak mampu mengenali dan menyebutkan makanan sehat
Pengetahuan tentang makanan tidak sehat	Anak belum memahami dampak konsumsi makanan tidak sehat secara berlebihan	Anak mampu menyebutkan contoh makanan tidak sehat serta memahami bahwa makanan tersebut harus dibatasi konsumsinya
Kemampuan pengelompokan makanan	Anak masih sering keliru dalam memilih jenis makanan	Sebanyak 27 dari 30 anak (90%) mampu mengelompokkan makanan sehat dan tidak sehat dengan benar
Partisipasi peserta	Belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai makanan sehat	Anak aktif mrngikuti penguluhan,permainan edukatif,diskusi,dan tanya jawab selama kegiatan berlangsung

Catatan: Tabel ini sesuai dengan hasil observasi dan evaluasi deskriptif kegiatan, bukan berdasarkan analisis statistik.



Gambar 1. Pembukaan dan penyampaian materi



Gambar 2. Anak bertanya dan tim pengabdian menjawab pertanyaan



Gambar 3. Penyerahan Bingkisan untuk Anak yang bisa menjawab pertanyaan dari tim pengabdian

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai makanan sehat dan makanan tidak sehat di TK Aisyiyah VIII Kota Bengkulu menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang interaktif mampu meningkatkan pengetahuan anak usia prasekolah. Hal ini terlihat dari tingginya antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung, mulai dari penyampaian materi, pemutaran video edukasi, permainan edukatif, hingga sesi tanya jawab. Anak-anak mengikuti setiap rangkaian kegiatan dengan aktif dan menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang diberikan. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, sebanyak 27 dari 30 anak (90%) mampu membedakan serta mengelompokkan makanan sehat dan makanan tidak sehat dengan benar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dikemas secara menarik dapat meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan berbagai media edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia prasekolah, seperti poster, flashcard, video edukasi, demonstrasi makanan, serta permainan edukatif. Media tersebut membantu anak memahami materi melalui gambar, warna, dan aktivitas bermain sehingga proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Anak usia prasekolah cenderung lebih mudah menerima informasi apabila disampaikan secara

visual dan melibatkan pengalaman langsung dibandingkan dengan metode ceramah yang bersifat satu arah. Oleh karena itu, kombinasi berbagai metode pembelajaran mampu meningkatkan perhatian, partisipasi, dan daya ingat anak terhadap materi yang diberikan.

Pendidikan kesehatan sejak usia dini merupakan salah satu upaya promotif yang sangat penting dalam membentuk perilaku hidup sehat. Pengetahuan mengenai makanan sehat perlu ditanamkan sejak anak masih berada pada usia prasekolah karena pada masa ini mulai terbentuk kebiasaan makan yang akan memengaruhi kesehatan di masa mendatang. Anak yang memahami manfaat makanan sehat akan lebih mudah mengenali makanan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, susu, telur, dan sumber protein lainnya, serta mulai memahami bahwa makanan tinggi gula, garam, dan lemak sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan. Dengan demikian, pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat.

Kegiatan pengabdian ini juga memberikan manfaat bagi guru sebagai pendidik di sekolah. Guru memperoleh tambahan media dan metode pembelajaran yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran sehari-hari. Selain itu, keterlibatan guru selama kegiatan berlangsung diharapkan mampu memperkuat penyampaian pesan kesehatan kepada anak secara berkelanjutan. Sinergi antara tenaga kesehatan, guru, dan orang tua sangat diperlukan agar pembiasaan mengonsumsi makanan sehat dapat diterapkan secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik dan tujuan pengabdian dapat tercapai, masih terdapat beberapa keterbatasan. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui observasi langsung dan tanya jawab sehingga peningkatan pengetahuan peserta belum diukur menggunakan instrumen yang lebih objektif, seperti pretest dan posttest. Selain itu, kegiatan hanya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menilai perubahan perilaku makan anak dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan menggunakan metode evaluasi yang lebih komprehensif, melibatkan orang tua sebagai mitra edukasi, serta melakukan pendampingan secara berkala agar perubahan perilaku hidup sehat dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang makanan sehat dan makanan tidak sehat di TK Aisyiyah VIII Kota Bengkulu telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi, video edukasi, permainan, dan media pembelajaran yang menarik mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan bagi anak usia prasekolah.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 27 dari 30 anak (90%) mampu membedakan dan mengelompokkan makanan sehat dan makanan tidak sehat dengan benar setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, anak-anak menjadi lebih memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi serta mampu menyebutkan contoh makanan sehat dan makanan yang perlu dibatasi konsumsinya. Kegiatan ini

juga mendapat respons positif dari guru karena dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya pola makan sehat sejak usia dini.

Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan metode pembelajaran yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak terbukti efektif sebagai upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat dan makanan tidak sehat. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua sehingga pembiasaan perilaku makan sehat dapat diterapkan secara konsisten baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala TK Aisyiyah VIII Kota Bengkulu beserta seluruh guru yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih kepada seluruh anak didik TK Aisyiyah VIII Kota Bengkulu yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing, institusi pendidikan, serta seluruh anggota tim pengabdian yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan kontribusi sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan, atas dukungan yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2021). *The State of School Health and Nutrition*. Paris: OECD Publishing.
- United Nations Children's Fund. (2023). *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Nutrition*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2020). *Healthy Diet*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Guideline on School Health Services*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, D., Sari, M., & Rahmawati, E. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan anak usia prasekolah tentang makanan sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 102–109.

- Rahmawati, N., & Fitriani, A. (2023). Edukasi gizi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan anak usia dini mengenai makanan sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia*, 4(1), 15–22.
- Sari, R., Hidayati, N., & Wulandari, D. (2022). Efektivitas media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada anak usia prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 88–95.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.